

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»

Н. А. Елькина

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Гимназия №104

Т. М. Галимова

**Основное десятидневное меню для детей 12 лет и старше  
(за счет средств родителей 170 рублей 00 копеек).**

**Проект «Классно! Вкусно! Полезно!»**

| 1 вариант                   |                                                                                                                                                |              | 2 вариант |                                                                                                                                                |             |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| № п/п                       | Наименование блюда                                                                                                                             | Выход,<br>г  | № п/п     | Наименование блюда                                                                                                                             | Выход,<br>г |
| <b>1 день (понедельник)</b> |                                                                                                                                                |              |           |                                                                                                                                                |             |
| 1                           | Огурчик пикантный<br>(подгарнировка)                                                                                                           | 50/5         | 1         | Помидор пикантный<br>(подгарнировка)                                                                                                           | 50/5        |
| 2                           | Котлета по-киевски «Школьная»                                                                                                                  | 100          | 2         | Филе курицы запеченное под<br>сырной корочкой                                                                                                  | 100         |
| 3                           | Пюре из картофеля с капустой<br>брокколи                                                                                                       | 180          | 3         | Сложный гарнир (рис<br>припущенный с куркумой, фасоль<br>отварная с маслом сливочным)                                                          | 180         |
| 4                           | Чай с сахаром                                                                                                                                  | 200/15       | 4         | Чай с сахаром                                                                                                                                  | 200/15      |
| 6                           | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный                                                                                                           | 20           | 6         | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный                                                                                                           | 20          |
| 7                           | Хлеб ржаной                                                                                                                                    | 20           | 7         | Хлеб ржаной                                                                                                                                    | 20          |
| <b>2 день (вторник)</b>     |                                                                                                                                                |              |           |                                                                                                                                                |             |
| 1                           | Салат из свеклы с сыром                                                                                                                        | 100          |           | Овощи свежие в нарезке (помидор,<br>огурец)                                                                                                    | 60          |
| 2                           | Гуляш из говядины                                                                                                                              | 50/50        | 2         | Лагман по- школьному из<br>говядины из говядины                                                                                                | 250         |
| 3                           | Макаронные изделия отварные<br>«Ассорти»                                                                                                       | 180          | 3         | Напиток лимонный                                                                                                                               | 200         |
| 4                           | Компот из смеси сухофруктов                                                                                                                    | 200          | 4         | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный                                                                                                           | 20          |
| 5                           | Хлеб пшеничный витаминизированный                                                                                                              | 20           | 5         | Хлеб ржаной                                                                                                                                    | 20          |
| 6                           | Хлеб ржаной                                                                                                                                    | 20           |           |                                                                                                                                                |             |
| <b>3 день (среда)</b>       |                                                                                                                                                |              |           |                                                                                                                                                |             |
| 1                           | Салат – бар (Вариант 11.1) -<br>Фасоль стручковая, гренки,<br>помидор, сыр тертый, масло<br>растительное с добавлением<br>льняного, сок лимона | 100          | 1         | Салат – бар (Вариант 11.1) -<br>Фасоль стручковая, гренки,<br>помидор, сыр тертый, масло<br>растительное с добавлением<br>льняного, сок лимона | 100         |
| 2                           | Котлета рыбная «Лада» с отрубями<br>(филе минтая)                                                                                              | 100          | 2         | Филе минтая, запеченного с<br>помидором, сыром                                                                                                 | 100         |
| 3                           | Пюре картофельное                                                                                                                              | 180          | 3         | Рис припущенный с овощами                                                                                                                      | 180         |
| 4                           | Чай с лимоном                                                                                                                                  | 200/15/<br>7 | 4         | Чай с лимоном                                                                                                                                  | 200/15/7    |
| 5                           | Хлеб пшеничный витаминизированный                                                                                                              | 20           | 5         | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный                                                                                                           | 20          |

**4 день (четверг)**

|   |                                         |        |  |   |                                          |       |
|---|-----------------------------------------|--------|--|---|------------------------------------------|-------|
|   | Капуста квашенная с маслом растительным | 50     |  | 1 | Салат из помидор с сыром, льняным маслом | 50    |
| 2 | Жаркое по - домашнему                   | 250    |  | 2 | Каша гречневая с курой по-царски         | 250   |
| 3 | Блины классические с повидлом           | 50/10  |  | 3 | Блины классические со сгущенным молоком  | 50/10 |
| 4 | Чай с сахаром                           | 200/15 |  | 4 | Напиток «Здоровье»                       | 200   |
| 5 | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 20     |  | 5 | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 20    |

**5 день (пятница)**

|   |                                               |     |  |   |                                          |     |
|---|-----------------------------------------------|-----|--|---|------------------------------------------|-----|
| 1 | Овощи свежие в нарезке (помидор, огурец)      | 100 |  | 1 | Овощи свежие в нарезке (помидор, огурец) | 100 |
| 2 | Горячий бутерброд с котлетой из филе цыпленка | 250 |  | 2 | Горячий бутерброд с котлетой мясной      | 250 |
| 3 | Напиток вишневый                              | 200 |  | 3 | Напиток из плодов шиповника              | 200 |

**6 день (понедельник)**

|   |                                                     |       |  |   |                                                            |       |
|---|-----------------------------------------------------|-------|--|---|------------------------------------------------------------|-------|
| 1 | Салат Здоровье с пекинской капустой, льняным маслом | 60    |  | 1 | Овощи свежие в нарезке (помидор, огурец)                   | 25/25 |
| 2 | Филе скумбрии запеченное с овощами                  | 75/25 |  | 2 | Рыба (горбуша), запеченная с помидором под сырной корочкой | 100   |
| 3 | Пюре картофельное                                   | 200   |  | 3 | Рис припущенный с куркумой                                 | 180   |
| 4 | Напиток фруктово-ягодный                            | 200   |  | 4 | Компот из смеси сухофруктов                                | 200   |
| 5 | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 20    |  | 5 | Хлеб пшеничный витаминизированный                          | 20    |

**7 день (вторник)**

|   |                                                                                                                                                                |       |  |   |                                                                                                                                                                |       |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 | Салат – бар (Вариант 1.1) - помидор, пекинская капуста, кукуруза консервированная, сыр тертый, гренки, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок | 100   |  | 1 | Салат – бар (Вариант 1.1) - помидор, пекинская капуста, кукуруза консервированная, сыр тертый, гренки, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок | 100   |
| 2 | Свинина с овощами в кисло-сладком соусе                                                                                                                        | 75/50 |  | 2 | Фрикадельки мясные с отрубями, с чесночно-сливочным соусом                                                                                                     | 75/50 |
| 3 | Греча с овощами                                                                                                                                                | 180   |  | 3 | Картофель запеченный                                                                                                                                           | 180   |
| 4 | Напиток из брусники                                                                                                                                            | 200   |  | 4 | Напиток из плодов шиповника                                                                                                                                    | 200   |
| 5 | Хлеб пшеничный витаминизированный                                                                                                                              | 20    |  | 5 | Хлеб пшеничный витаминизированный                                                                                                                              | 20    |

**8 день (среда)**

|   |                                                          |       |  |   |                                                  |        |
|---|----------------------------------------------------------|-------|--|---|--------------------------------------------------|--------|
| 1 | Индейка тушеная в молочном соусе с макаронными изделиями | 250   |  | 2 | Макаронные изделия с мясным соусом по-итальянски | 235    |
| 2 | Компот из кураги                                         | 200   |  | 3 | Чай с сахаром                                    | 200/15 |
| 3 | Сырники из творога со сгущенным молоком                  | 50/10 |  | 4 | Сырники из творога с повидлом                    | 50/10  |
| 4 | Хлеб пшеничный витаминизированный                        | 20    |  | 5 | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 20     |
| 5 | Хлеб ржаной                                              | 20    |  |   | Хлеб ржаной                                      | 20     |

9 день (четверг)

|   |                                                                                                                                |     |  |   |                                                                                                                                |     |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|   | Салат-бар (Вариант 9)- морковь, сыр, капуста пекинская, гренки, зелень, сок лимона, масло растительное с добавлением льняного. | 100 |  | 1 | Салат-бар (Вариант 9)- морковь, сыр, капуста пекинская, гренки, зелень, сок лимона, масло растительное с добавлением льняного. | 100 |
| 2 | Плов с грудкой цыпленка, булгуром                                                                                              | 260 |  | 2 | Жаркое по-домашнему со свининой                                                                                                | 260 |
| 3 | Напиток из вишневым                                                                                                            | 200 |  | 3 | Напиток из брусники                                                                                                            | 200 |
| 4 | Выпечка                                                                                                                        | 50  |  | 4 | Выпечка                                                                                                                        | 50  |
| 5 | Хлеб пшеничный витаминизированный                                                                                              | 20  |  | 5 | Хлеб пшеничный витаминизированный                                                                                              | 20  |

10 день (пятница)

|   |                                                                 |     |  |   |                                          |     |
|---|-----------------------------------------------------------------|-----|--|---|------------------------------------------|-----|
| 1 | Салат из огурцов и помидор с пекинской капустой, льняным маслом | 100 |  | 1 | Салат из помидор с сыром, льняным маслом | 100 |
| 2 | Гречневая лапша со свининой, овощами и черносливом              | 300 |  | 2 | Лагман по- школьному из свинины          | 250 |
| 3 | Напиток из смородины                                            | 180 |  | 3 | Напиток фруктово-ягодный                 | 200 |
| 4 | Хлеб пшеничный витаминизированный                               | 20  |  | 4 | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 20  |
| 5 | Хлеб ржаной                                                     | 20  |  |   | Хлеб ржаной                              | 20  |